

**SATUAN ACARA PUNYULUHAN  
HIPERTENSI**



**DI SUSUN OLEH :  
FIFI LESTARI  
NIM : 1914471037  
TINGKAT 3 REGULER 1**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN AKADEMIK 2022**

## FORMAT SATUAN PENYULUHAN

Pokok bahasan : Hipertensi

Sub pokok bahasan :- Pengertian hipertensi

- Tanda dan gejala hipertensi
- Faktor penyebab hipertensi
- Cara pencegahan hipertensi
- Komplikasi hipertensi

Sasaran : Ny. S

Waktu : 15 menit (14.40-14.55WIB)

Tanggal : 23 Februari 2022

Tempat : Rumah Ny. S

Pelaksanaan : Fifi Lestari

1. Tujuan Intruksional Umum (TIU)  
Mengetahui dan memahami penyakit hipertensi
2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)
  - Memahami pengertian hipertensi
  - Memahami dan mengetahui tanda gejala hipertensi
  - Memahami faktor penyebab hipertensi
  - Memahami cara pencegahan hipertensi
  - Memahami komplikasi hipertensi
3. Materi (terlampir)

4. Kegiatan Penyuluh :

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Sasaran	
1.	Pembukaan	-Mengucapkan salam -Perkenalan -Menjelaskan tujuan	-Menjawab salam -Memperhatikan -Memperhatikan	3 menit
2.	Penyampaian materi/inti	Menyampaikan materi : Pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko hipertensi, pencegahan dan cara mengobati hipertensi	Memperhatikan	8 menit
3.	Evaluasi	-Menyimpulkan materi yang telah disampaikan -Melakukan tanya jawab	-Memperhatikan  -Bertanya/ menjawab	2 menit
4.	Penutup	-Saran/amanat -Mengucapkan terimakasih atas waktu dan kesempatan yang telah diberikan -Mengucapkan salam	-Memperhatikan -mengucapkan terimakasih kembali  -Menjawab salam	2 menit

5. Metode : ceramah, diskusi, tanya jawab

6. Media dan sumber : leaflet

7. Evaluasi :menerapkan perilaku hidup sehat pada keluarga Ny.S

8. Referensi :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>

<https://www.alodokter.com/hipertensi>

<https://maduhitamhipertensi.blogspot.com/2020/03/apakah-anda-memiliki-riwayat-darah.html?gclid>

## Lampiran Materi

### A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Arif Muttaqin, 2009).

Menurut Wiryowidagdo (2002) mengatakan bahwa hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Sedangkan menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai darah tinggi (Soeparman, 1999).

### B. Tanda dan gejala Hipertensi

1. Sakit kepala
2. Gelisah
3. Jantung berdebar-debar
4. Pusing
5. Penglihatan kabur
6. Rasa sakit di dada
7. mudah lelah

### C. Faktor penyebab Hipertensi

1. Elastisitas dinding aorta menurun
2. Katub jantung menebal dan menjadi kaku
3. Kehilangan elastisitas pembuluh darah dan penyempitan lumen pembuluh darah

### D. Cara pencegahan Hipertensi

1. Pola makan yang sehat
2. Batasi asupan garam
3. Mengurangi konsumsi kafein
4. Olahraga teratur
5. Menjaga berat badan
6. Mengurangi konsumsi alkohol

## E. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada 19 organ, atau karena efek tidak langsung, antara lain adanya autoantibodi terhadap reseptor angiotensin II, stress oksidatif, down regulation, dan lain-lain. Penelitian lain juga membuktikan bahwa diet tinggi garam dan sensitivitas terhadap garam berperan besar dalam timbulnya kerusakan organ target, misalnya kerusakan pembuluh darah akibat meningkatnya ekspresi transforming growth factor- $\beta$  (TGF- $\beta$ ). Umumnya, hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ-organ yang umum ditemui pada pasien hipertensi adalah:

1. Jantung
  - a. hipertrofi ventrikel kiri
  - b. angina atau infark miokardium
  - c. gagal jantung
2. Otak - stroke atau transient ischemic attack
3. Penyakit ginjal kronis
4. Penyakit arteri perifer
5. Retinopati



## TANDA GEJALA

1. Pusing
2. Sakit kepala
3. Lemas
4. Nyeri dada
5. Sesak nafas
6. Masalah penglihatan

## APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi adalah peningkatan tekanan pembuluh darah di mana bagian atas atau sistolik ( $> 140$  mmHg) dan bagian bawah atau diastolik ( $> 90$  mmHg).

### Cek tekanan darah anda:

- Normal : Sistol  $< 130$  mmHg  
Diastol  $< 85$  mmHg
- Normal tinggi :Sistol 130-139 mmHg  
Diastol 85-89 mmHg
- Hipertensi :  
Ringan = sistol 140-159, diastol 90-99  
Sedang = sistol 160-179, diastol 100-109  
Berat = sistol 180-209, diastol 110-119  
Sangat berat = sistol  $> 210$ , diastol  $> 120$



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

## HIPERTENSI



Oleh:  
**fifi lestari**

Tingkat 3 Reguler 1

POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNG KARANG  
Prodi Keperawatan Kotabumi

## KOMPLIKASI

1. Penyakit jantung
2. Gagal ginjal
3. Stroke
4. Gangguan penglihatan
5. Perubahan kognitif
6. Berujung kematian

### OBAT HERBAL PENURUN TEKANAN DARAH

1. Daun salam
2. Parutan labu siam
3. Rebusan jahe

### REBUSAN JAHE

Alat dan bahan:

1. 5-6 ruas jahe
2. Air secukupnya
3. Panci, gelas, sendok
4. saringan teh
5. Gula aren

Cara pembuatan:

1. Siapkan alat dan bahan
2. Ambil 5-6 ruas jahe dan cuci bersih
3. Selanjutnya rebus dengan 3 gelas air dan tunggu hingga mendidih
4. Setelah dingin, kemudian saring
5. Tambahkan gula aren secukupnya
6. Ramuan herbal siap di minum

Note: minum sehari 2 kali

## CARA PENCEGAHAN:

1. Pola makan yang sehat
2. Batasi asupan garam
3. Mengurangi konsumsi kafein
4. Olahraga teratur
5. Menjaga berat badan
6. Mengurangi konsumsi alkohol

## PENYEBAB DARAH TINGGI

1. Terlalu banyak mengkonsumsi garam
2. Sering stress
3. Malas bergerak/jarang beraktivitas
4. Obesitas
5. Kebiasaan merokok
6. Riwayat keluarga

**8 MAKANAN MENGAWAL  
TEKANAN DARAH TINGGI**

DELIMA  
PISANG  
TEMBIKAI  
SAYUR HIJAU BERDAUN  
BAWANG PUTIH  
BERRI  
COKLAT GELAP

RICHWEALTH EMPIRE

**MAKANAN  
BIG NO!**  
Untuk Penghidap Darah Tinggi

**Bahan Perisa**  
Kicap, sos tomato, sos tiram, tauco, MSG, kiub perisa, perencah makanan segera, mayonis dan salad dressing

**Makanan Terproses**  
Makanan dalam tin (sardin, tuna, sup cendawan), sosej, keju, kacang, piza, bebola ikan, nugget dan burger

**Makanan Diawet**  
Ikan bilis, udang kering, ikan masin, ikan pekasam, daging salai, telur masin, jeruk sayur, jeruk buah, acar buah, belacan, cencaluk dan budu

**Makanan Ringan**  
Keropok udang / ikan, mi segera, kerepek ubi, papadom, kacang masin, kerepek kentang dan biskut masin

**Makanan Makanan Ini Mengandungi  
GARAM YANG TINGGI**

RICHWEALTH EMPIRE

## PENGKAJIAN STATUS KOGNITIF

### Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)

Benar	Salah	No	Pertanyaan
0		01	Tanggal berapa hari ini?
0		02	Hari apa sekarang?
0		03	Apa nama tempat ini?
0		04	Dimana alamat anda?
0		05	Berapa umur anda?
0		06	Kapan anda lahir? (minimal tahun)
	1	07	Siapa Presiden Indonesia sekarang?
	1	08	Siapa Presiden Indonesia sebelumnya?
0		09	Siapa nama ibu anda?
	1	10	Kurangi 3 dari 20 dan tetap pengurangan 3 dari setiap angka baru, semua secara menurun
	3	Total nilai	

#### Keterangan:

Benar = nilai 0

Salah = nilai 1

#### Interpretasi:

Salah 0 – 3 : fungsi intelektual utuh

Salah 4 – 5 : fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 6 – 8 : fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 9 – 10 : fungsi intelektual kerusakan be

### LEMBAR KONSUL

Nama : Fifi Lestari  
 NIM : 1914471037  
 Jurusan/Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi  
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gerontik Terhadap Ny. S  
 pada Gangguan Rasa Aman Nyaman Kasus  
 Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi  
 II Kabupaten Lampung Utara

Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S. Kep., M.Kes

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	19/2022 /05	Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan data prevalensi hipertensi di provinsi Lampung.</li> <li>- Menambahkan data puskesmas tahun 2022.</li> <li>- Menambahkan peran perawat.</li> </ul>	S
2.	21/2022 /04	Bab 1  Bab 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peran perawat di bedakan paragraf.</li> <li>- Tujuan khusus di perbaiki.</li> <li>- Tabel sejajar dengan tulisan.</li> <li>- Rubah judul pathway.</li> <li>- Tambahkan pengkajian identitas (jenis kelamin, usia, dll).</li> </ul>	S
3.	25/2022 /04	Bab 3  Bab 4  Bab 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hapus diagnosa gangguan pola tidur.</li> <li>- Bandingkan konsep teori dengan kasus.</li> <li>- Perbaiki saran, sesuaikan dengan hambatan yang terjadi.</li> </ul>	S

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
4.	12/2022 /05	Bab 2 Bab 3 Bab 5	- Menambahkan kata awal pada derajat hipertensi. - Tambahkan pengkajian dada. - Merubah saran untuk klien.	<i>[Signature]</i>
5.	15/2022 /05	Bab 4	- Menjelaskan kenapa gangguan pola tidur tidak ditemukan dalam kasus kelolaan. - Siki semua ditulis dalam implementasi. - Membandingkan antara siki yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan.	<i>[Signature]</i>
6.	17/2022 /05	Bab 2 Bab 3 Bab 4	- Menambahkan pengkajian data seperti bentuk dada, pergerakan dinding dada. - Menambahkan data pendidikan terakhir. - Menambahkan data-data yang tidak dilakukan dalam implementasi.	<i>[Signature]</i>
7.	19/2022 /05	Bab 4 Bab 5	- Menjelaskan kenapa implementasi yang tidak dilakukan. - Menambahkan kata tindakan yang terlewat dalam siki di implementasi. - Perbaiki saran puskesmas. - Lengkapi halaman depan.	<i>[Signature]</i>
8.	20/2022 /05	Bab 1-5	ACC. Ujian Sidang.	<i>[Signature]</i>

### LEMBAR KONSUL

Nama : Fifi Lestari  
NIM : 1914471037  
Jurusan/Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi  
Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gerontik Terhadap Ny. S  
pada Gangguan Rasa Aman Nyaman Kasus  
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi  
II Kabupaten Lampung Utara

Pembimbing II : Sono,S.Kp.,M.Kep.,

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1.	12/2022 /05	Judul	Perbaiki judul LTA.	
2.	13/2022 /05	Judul	Judul LTA Acc.	
3.	14/2022 /05	Bab 1-2	- Perbaiki cara penulisan kutipan. - penulisan sesuaikan dengan EYD.	
4	15/2022 /05	Bab 2	- Gunakan font 12. - Spasi 1,5. - Perbaiki kata pengantar.	
5.	16/2022 /05	Bab 2  Bab 3	- Perbaiki cara penulisan judul, Sub judul dan anak judul.  - Di persembahkan, kata-kata yang tidak penting di buang saja.	  

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
6.	17/2022 /05	Bab 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki konsep kebutuhan dasar manusia yang terganggu pada kasus kelolaan.</li> <li>- Diagnosa keperawatan pada bab 2 di tambahkan pengertian, tanda dan gejala (mayor dan minor).</li> </ul>	f
7.	18/2022 /05	Bab 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan judul pada rencana keperawatan.</li> </ul>	f
8.	19/2022 /05	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silahkan daftar sidang.</li> <li>- Acc. Ujian sidang.</li> </ul>	f